



SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR
KOLESTEROL PADA MASYARAKAT
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KALIBARU KULON**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh:

**Sitti Syarifah
20.1101.1120**

**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2024**

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR
KOLESTEROL PADA MASYARAKAT
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KALIBARU KULON**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh:

Sitti Syarifah
20.1101.1120

**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR KOLESTROL PADA MASYARAKAT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KALIBARU KULON

Sitti Syarifah
20.1101.1120

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 05 Agustus 2024
Pembimbing I

Ns. Sasmiyanto, S. Kep., M. Kes
NPK. 19790416 1 0305358

Pembimbing II


Ns. Mohammad Ali Hamid, S.Kep., M. Kes
NPK. 19810807 1 0310368

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR KOLESTEROL PADA MASYARAKAT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KALIBARU KULON

SITTI SYARIFAH

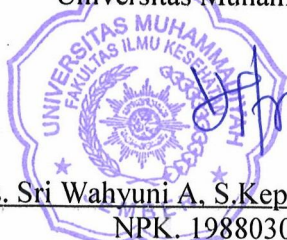
20.11011.120

Dewan Penguji Ujian Skripsi pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 05 Agustus 2024

1. Ketua : Asmuji, SKM., M.Kep (.....)
NPK. 197206152 0 05011004
2. Penguji I : Ns. Sasmiyanto, S. Kep., M. Kes (.....)
NPK. 19790416 1 0305358
3. Penguji II : Ns. Mohammad Ali Hamid, S. Kep., M. Kes (.....)
NPK. 19810807 1 0310368

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember


Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom
NPK. 1988030311703821

PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji Skripsi pada Program Studi S1 - Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 05 Agustus 2024

Penguji I

Asmuji, SKM., M. Kep
NPK. 19720615 200501 1004

Penguji II

Ns. Sasmiyanto, S. Kep., M. Kes
NPK. 19790416 1 0305358

Penguji III

Ns. Mohammad Ali Hamid, S.Kep., M. Kes
NPK. 19810807 1 0310368



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia

Kotak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Fax 337967

Website : <http://www.unmuhjember.ac.id> email : kantorpusat@unmuhjember.ac.id



**SURAT PERNYATAAN
KEABSAHAN KARYA ILMIAH**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sitti Syarifah
NIM : 200101120
Tempat, tanggal lahir : Banyuwangi, 18 Agustus 2001
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Pemempuan
Alamat : Desa Sumber Beringin, RT 01/RW 08 Kabaremanu, Kec. Kabaru Kabupaten Banyuwangi
Jurusan/Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini :

Hubungan Aktivitas Fisik dengan kadar Kolesterol pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Kabaru Kulon

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Jember, 30 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,

(Sitti Syarifah)
NIM. 200101120

LEMBAR PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayahNya yang selalu memberikan kekuatan, kesabaran dan kemudahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas menyusun proposal yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolestrol pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Kalibaru Kulon”.

Terlaksananya penulisan skripsi ini adalah berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua saya Bapak Suraji dan Ibu Wakinah yang selalu mendoakan untuk kebaikan anak-anaknya, selalu memberikan kasih sayang, cinta, dukungan, dan motivasi. Menjadi suatu kebanggaan memiliki orang tua yang mendukung anaknya untuk mencapai cita-cita. Terima kasih Bapak dan Ibu telah membuktikan kepada dunia bahwa anak orang biasa bisa menjadi sarjana.
2. Bapak Ns. Sasmiyanto S. Kep., M. Kes., bapak Ns. Mohammad Ali Hamid S. Kep., M. Kes., dan bapak Asmuji SKM., M. Kep selaku dosen pembimbing serta dosen penguji yang selalu menuntun saya dalam mengerjakan proposal skripsi ini.
3. Sahabat-sahabatku tercinta Rara, Lisa, Eky, Fifi, Arty, Septia terima kasih atas segala motivasi, dukungan, pengalaman, waktu dan ilmu yang dijalani bersama selama perkuliahan. Terima kasih selalu menjadi garda terdepan di masa-masa sulit penulis. Terima kasih selalu mendengarkan keluh kesah penulis. Ucapan syukur kepada Allah SWT karena telah memberikan sahabat terbaik seperti

kalian. *See you on top, guys!*

4. Seseorang yang selalu menemani dan selalu menjadi support system penulis pada hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan skripsi. Terima kasih telah mendengarkan keluh kesah, berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, memberikan dukungan, semangat, tenaga, pikiran, materi, maupun bantuan dan senantiasa sabar menghadapi saya, terima kasih telah menjadi bagian perjalanan saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kepada teman – teman kelas D S1 Ilmu Keperawatan yang telah berperan banyak memberikan pengalaman dan pembelajaran selama di bangku kuliah.
6. Serta kepada teman – teman angkatan 2020 yang saat ini sama – sama sedang berjuang untuk mendapatkan gelar S. Kep. Terima kasih beberapa dari kalian telah membantu dan memotivasi saya.
7. Terakhir, untuk diri saya sendiri. Terima kasih sudah menepikan ego dan memilih untuk kembali bangkit dan menyelesaikan semua ini. Terima kasih telah mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar keadaan dan tak pernah mau memutuskan untuk menyerah, kamu hebat, Syarifah.

MOTTO

“ Ketika aku melibatkan Allah dalam semua rencana dan impianku, dengan penuh keikhlasan dan keyakinan, aku percaya tidak ada yang tidak mungkin untuk diraih”.

(Q.S Al An'am: 44)

“ Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan segeralah mengerjakan urusan yang lain dengan sungguh-sungguh”.

(Q.S. Al Insyirah: 6-7)

“ Bertanyalah kepada orang yang mempunyai pengetahuan jika kamu tidak mengetahui”.

(Q.S . An Nahl: 43)

“Ya Tuhanku, lapangkanlah dadaku, dan mudahkanlah untukku urusanku, dan lepaskanlah kekakuanku dari lidahku, agar mereka mengerti perkataanku”.

(Q.S Thaha: 25-28)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat dan hidayahnya sehingga peneliti mampu menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Kolesterol Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Kalibaru Kulon”.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu kegiatan dalam menyelesaikan tugas akhir Program Studi Sarjana S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, Skripsi ini dapat terselesaikan berkat berbagai pihak yang telah membantu serta mendukung penelitian. Peneliti berharap Skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca maupun umumnya.

Pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dr. Hanafi M. Pd., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Sri Wahyuni A., M. Kep. Sp. Kep. Kom., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S. Kep., M. Kep., selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Ns. Yeni Suryaningsih, S. Kep., M. Kep., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Ns. Mohammad Ali Hamid, S. Kep., M. Kes, selaku dosen pembimbing II yang selalu meluangkan waktunya dan sabar dalam membimbing.
6. Kepada bapak dan ibu yang telah memberikan kasih sayang dan motivasi.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari masih belum sempurna maka dari itu peneliti sangat berharap kritik dan saran demi sempurnanya skripsi ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang keperawatan.

Jember, 5 Agustus 2024

Sitti Syarifah



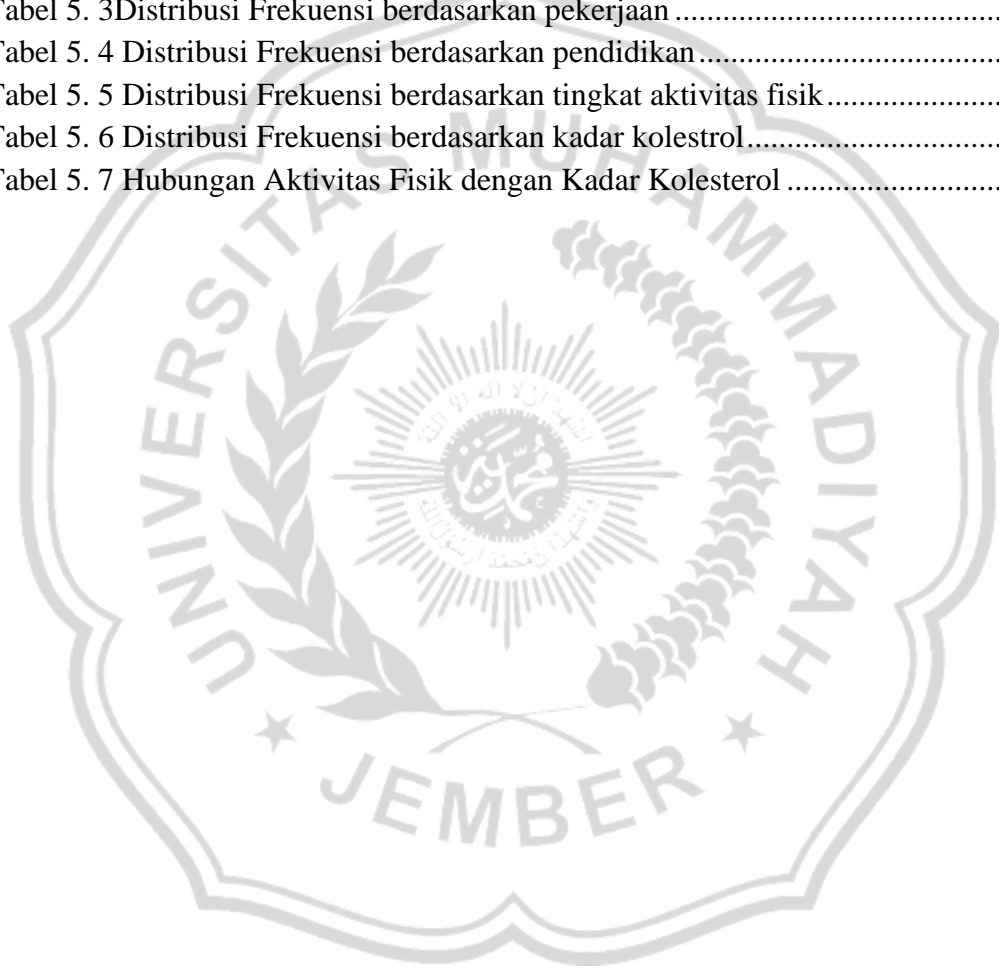
DAFTAR ISI

	Hal
SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PENGUJI PROPOSAL	v
ABSTRAK	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR BAGAN	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Konsep Kolesterol.....	7
1. Definisi Kolesterol	7
2. Klasifikasi Kolesterol.....	8
3. Metabolisme Kolesterol	9
4. Pengelompokan Kadar Kolesterol.....	10
5. Fungsi Kolesterol	10
6. Faktor Penyebab Kelebihan Kolesterol.....	11
7. Gejala Kolesterol Tinggi	12
8. Pengendalian Kolesterol.....	12
B. Konsep Aktivitas Fisik.....	14
1. Definisi Aktivitas Fisik	14

2. Jenis – Jenis Aktivitas Fisik	14
3. Manfaat Aktivitas Fisik	15
4. Pengukuran Aktivitas Fisik	16
5. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	16
C. Konsep Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)	17
D. Teori Keperawatan Menurut Virginia Hendersom	19
E. Penelitian Terkait	20
BAB III KERANGKA KONSEP	28
A. Kerangka Konsep	28
B. Hipotesis Penelitian	28
BAB IV METODE PENELITIAN	29
A. Desain Penelitian	29
B. Populasi, Sampel, Besar Sampel dan Teknik Sampling	29
C. Definisi Operasional	32
D. Tempat dan Waktu Penelitian	33
E. Prosedur Pengumpulan Data	33
F. Analisa Data	34
G. Etika Penelitian	39
BAB V HASIL PENELITIAN	41
A. Data Umum	41
B. Data Khusus	43
BAB VI PEMBAHASAN	45
A. Interpretasi Hasil Penelitian	45
B. Keterbatasan Penelitian	51
C. Implikasi Dalam Keperawatan	52
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Pengelompokan Kadar Kolesterol	10
Tabel 2. 2 Penelitian Terkait	20
Tabel 4. 1 Definisi Operasional	32
Tabel 4. 2 Interpretasi Hasil Uji Hipotesis.....	38
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi berdasarkan jenis kelamin	41
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi berdasarkan usia	41
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi berdasarkan pekerjaan	42
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi berdasarkan pendidikan.....	42
Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi berdasarkan tingkat aktivitas fisik.....	43
Tabel 5. 6 Distribusi Frekuensi berdasarkan kadar kolestrol.....	43
Tabel 5. 7 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol	44



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rumus Bangun Kolesterol7



DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Teori Virginia Henderson	20
Bagan 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian.....	28



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informend Consent	58
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	59
Lampiran 3 Instrumen Penelitian	60
Lampiran 4 Kuesioner	62
Lampiran 5 Hasil Kadar Kolerstrol Total Dalam Darah	64
Lampiran 6 Lembar Pengesahan Judul	65
Lampiran 7 Surat Survei Pendahuluan Dari Fakultas	66
Lampiran 8 Surat Rekomendasi Survei Dari BANKESBANGBPOL	67
Lampiran 9 Surat Rekomendasi Survei Dari DINKES	68
Lampiran 10 Lembar Konsultasi	69
Lampiran 11 Surat Permohonan Ijin Penelitian Dari Fakultas	70
Lampiran 12 Surat Rekomendasi Ijin Penelitian Dari BANKESBANGBPOL	71
Lampiran 13 Surat Rekomendasi Dari DINKES	72
Lampiran 14 Surat Telah Melakukan Penelitian	73
Lampiran 15 Tabulasi Data	74
Lampiran 16 Distribusi Frekuensi	78
Lampiran 17 Hasil Uji <i>Spearman Rank Rho</i>	79
Lampiran 18 Dokumentasi	80
Lampiran 19 Surat Pernyataan Keabsahan	81
Lampiran 20 Surat Etik	82
Lampiran 21 Lembar Konsultasi	83
Lampiran 22 Daftar Riwayat Hidup	85